

**MAKTAB VA PROFESSIONAL TA'LIM TIZIMIDA VOLEYBOL SEKSIYASINING
MAQSAD VA VAZIFALARI**

Sulaymonov Jaxongir Solijonovich

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport

*Universiteti farg'ona filiali sport o'yinlari nazariyasi va uslubiyati kafedrsi assistent
o'qituvchisi*

Kalit so'zlar: maktab, kasb, hunar, jismoniy, tarbiya, dastur, sport, o'yin, mashg'ulotlar, o'quv, tarbiyaviy, sog'lomlashtirish, voleybol, seksiyalar.

Ключевые слова: школа, профессия, ремесло, физкультурная, тренировочная, программа, спортивная, игровая, тренировочная, учебная, воспитательная, оздоровительная, волейбольная, секции.

Key words: school, profession, craft, physical, training, program, sport, game, training, educational, educational, wellness, volleyball, sections.

Annotatsiya: Maqolada voleybol sport turida sport seksiyasi ishini takomillashtirish maktab hamda kasb-hunar maktablari o'quvchilarni yanada ko'proq jalb qilish vositasilari haqida bayon qilingan. Voleybol dunyoda eng taraqqiy etgan sport turlaridan biridir. Uning ommaviyligi shundaki, uning o'yin qoidalarining soddaligi va maydonni jihozlanishi uncha qiyin bo'lmaganligi voleybol xarakterini ko'rsatadi. Bu o'yinda o'yinchi o'zini – o'zi nazorat qiladi va bu o'yin barcha yoshdagi kishilar uchun ma'qul kelishidir.

Аннотация: В статье описаны пути совершенствования работы спортивной секции в волейбольном спорте и привлечения большего количества учащихся в школы и ПТУ. Волейбол – один из самых развитых видов спорта в мире. Его популярность обусловлена тем, что правила игры просты, а оборудование поля несложно, что показывает характер волейбола. В этой игре игрок управляет сам, и эта игра подойдет людям всех возрастов.

Annotation: The article describes ways to improve the work of the sports section in the volleyball sport and to attract more students to the school and vocational schools. Volleyball is one of the most developed sports in the world. Its popularity is due to the fact that the rules of the game are simple and the equipment of the field is not difficult, which shows the character of volleyball. In this game, the player controls himself, and this game is suitable for people of all ages.

KIRISH

Maktab va kasb – hunar maktablarida jismoniy tarbiya dasturining ma'lum qismini sport o'yinlari tashkil qiladi. Sport o'yinlaridan foydalanib o'tiladigan mashg'ulotlar o'quv tarbiyaviy va sog'lomlashtirish masalalarini hal etishga qaratilgan. Voleybol o'yini ham ko'p harakatlardan iborat va shuning uchun ham jismoniy tarbiya vositasi sifatida tavsiya qilingan. O'quvchilarni jismoniy tarbiyalash jarayonida

voleybol seksiyasi ishini tahlili, undan etarlicha samarali qo'llanmaganligini ko'rsatadi, bu usul o'qitish va tarbiyalash jarayonida muhim ahamiyatga ega. Jismoniy tarbiya jarayonida voleybol seksiyasi faoliyatidan foydalangan holda uning samarasi va natijalarini oshirish ilmiy – tadqiqod yo'nalishini dolzarb mavzu vazifasidir.

Tadqiqoddan maqsad, o'quvchilarni jismoniy tarbiyalash jarayonida o'tkazilgan voleybol seksiyasi ishining samarasini oshirishga ta'sir qiluvchi ilmiy –metodik me'yor va sharoitlarni yaratishga ko'maklashish.

Bir – biriga bog'liq o'zaro muammolar majmuasini hal qilish va tadqiqodlarning maqsadiga erishish uchun quyidagi vazifalar qo'yiladi.

Voleybol o'yinlarini o'tkazish bilan uni to'g'ri tushuntirish o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlaydi.

Voleybol mashg'ulotlarini o'tkazish samaradorligini oshirishga qaratilgan izchil tamoillar uzviyligini ta'minlash.

Voleybol mashg'ulotlari, ularning murakkabligi va qo'yilgan maqsadlariga qarab, samarali amalga oshirishning asosiy jixatlarini belgilash.

Qo'yilgan vazifalarni amalga oshirish uchun quyidagilardan foydalaniladi:

Adabiy ma'lumotlar va ilg'or tajribalardan foydalanish, tahlil qilish va umumlashtirish;

Pedagogik kuzatuvlar:

Biz “kelajagi buyuk davlat qurish” yo'lidan borar ekanmiz, bolalarda juda kichik yoshdan boshlab, ya'ni yangi harakat malakalarini o'zlashtirish uchun eng katta imkoniyatlar mavjud bo'lgan vaqtdan tarbiyalash, ularda jismoniy tarbiya asoslarini vujudga keltirish kerak.

Chunki bu yoshda ularning markaziy nerv sistemalari juda egiluvchan bo'ladi, shuning uchun bu yoshdagi bolalarda shartli reflekslar osonlik bilan poydo bo'ladi: Juda kichik yoshdagi bolalarni yoshliklaridan boshlab jismoniy mashqlarni muntazam ravishda bajarib borish ularni har kuni bajarish odatini hosil qiladiki, bu salomatlik uchun muxim ahamiyatga egadir.

Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi 1992 yil qonunda va “Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tashkil etish to'g'risida” gi farmonlarda ta'kidlaganidek, maktab o'quvchilarida jismoniy jihatdan to'g'ri rivojlanish negizini paydo qilish hamda o'quvchilar salomatligini mustaxkamlash kerak. Salomatlik bilan jismoniy rivojlanish bir-biridan ajralmas omillardir: Jismoniy mashqlar organizmning holatiga, hususan suyak-muskul sistemalarining rivojlanishiga xar tomonlama ta'sir ko'rsatadi.

Xush bichim qaddi-qomatning shakllanishiga ko'p jixatdan bog'liqdir. Bu faqat estetik ahamiyatga ega bo'lib qolmay, fizologik ahamiyatga ham ega bo'lib, kishining ichki organlarini normal xolati va faoliyatini ta'min etadi. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish jismoniy va aqliy ish qobiliyatini yuqori ko'taradi. Aqliy mehnatni jismoniy mashqlar bilan almashtirib tirish o'quv ishlarini ancha engillashtiradi, bu bilan esa gigenik va pedagogik ahamiyatga molikdir.

Hozirgi vaqtda hamma joyda, shu jumladan kasb – hunar maktablarida jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarning ahamiyati ancha ortib ketdi. Bunga sabab kishilardagi harakatli faoliyat kamayib ketganligi (gipokineziya) dir. Avtomotransportning rivojlanib ketganligi, ishlab – chiqarish va turmushga ilmiy – texnika taraqqiyoti tufayli qo‘lga kiritilgan yutuqlarning tadbiiq etilishi, yashash sharoitlarining yaxshilanishi kompyuter texnikasining kirib kelishi muskul faoliyatining ancha pasayib ketishiga olib keldi.

Xozirgi zamon maktab o‘quvchisi o‘zining 85% vaqtini o‘tirib o‘tkazadi. 9- sinfdan sinfga ko‘chgan sari harakat faolligi susayib boradi. Bu esa uning salomatligi va jismoniy rivojlanishga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Bunday kamchilikni yo‘qotish uchun bolalarni juda kichik yoshdan boshlab muntazam jismoniy tarbiya va sport bilan mashg‘ul qilish lozim.

Voleybol o‘yinida yoshlar va barcha mehnatkashlarni jismoniy tarbiya va sport bilan sistemali shuhullanishiga, “Salomatlik” sinov test me‘yorlarini topshirishga va faol dam olishga vosita bo‘lib xizmat qiladi.

Voleybol bilan shug‘ullanish odam harakat apparatini rivojlantirishga imkoniyat yaratadi, hayotiy zarur bo‘lgan chaqqonlik, reaksiyani tezkorligi kabi sifatlarni shakillanishiga yordam beradi, nafas olish, yurak-qon tomir va muskul sistemalarini mustaxkamlaydi, aqliy charchoqni yo‘qotadi.

Sog‘lomlashtirish – gigienik tomonlaridan, voleybol tarbiyaviy va targ‘ibot – tashviqot jixatdan katta ta‘sir ko‘rsatadi.

Sportcha kurash nafaqat ishtirok etuvchilarga, balki tomoshabinlarga ham maroqlidir. Bu kuchli bo‘lishga intilish, chaqqonlik, jasirlik, o‘z harakatlari bilan jamoaga aqliy yordam berish kabi sifatlarni tarbiyalaydi.

Kasb – hunar maktablarida voleybol seksiyasini tuzish va mashg‘ulotlarga ko‘proq shug‘ullanuvchilarni jalb etish uchun jismoniy madaniyat jamoasida bir qancha tadbirlar o‘tkazish kerak. O‘quvchilar bilan o‘tkazilgan biror bir kecha yoki umumiy yig‘indan keyin voleybol musobaqalari haqidagi filmlarni yoki ko‘rgazmalarni ko‘rsatishdan boshlash mumkin. Shundan so‘ng mamlakatimizning, viloyatning, shahar yoki tumanning taniqli murabbiylari bilan uchrashuvni yo‘lga qo‘yish kerak. Ular voleybol haqida, sport hayotidagi qiziq voqealar haqida gapirib, voleybol bilan shug‘ullanishning ijobiy tomonlarini gapirib beradilar. O‘quv guruhlarini tashkillab, komplektlash ko‘pincha voleybolchilarni o‘yin malakalarini o‘rgatishda muvaffaqiyatlarga olib keladi. Bunda jiddiy e‘tibor berish kerak va har qanday holatda “ro‘yxat bo‘yicha” oddiy bo‘linishga yo‘l qo‘ymaslik kerak, xech bo‘lmaganda tarkib soni to‘liq bo‘lishi zarur. Agar jamoa unchalik katta bo‘lmasa, ya‘ni hohlovchilar soni 15-20 o‘quvchini tashkil qilsa, komplektlash alohida mehnatni talab qilmaydi. Ammo hohlovchilar soni ko‘p bo‘lsa, shug‘ullanuvchilarni voleybol o‘yini bo‘yicha imkoniyatlarga qarab guruhlarga ajratish lozim. Bunda eng yaxshi ko‘rsatkichga ega bo‘lganlarni bir guruxga qolganlarniboshqa guruxga birlashtirish kerak.

Tanlab olishda quyidagilarga e'tibor berish lozim: jismoniy tayyorgarlik darajasiga, o'yin texnikasini egallash qobiliyatiga, o'yinda taktik fikrlash qobiliyatiga, antropometrik, ma'lumotlarni, voleybol o'yini malakalarini egallash darajasiga va boshqalar.

O'quv-trenirovka ishlarini hisobga olish. O'quv – trenirovka mashg'ulotlarini to'g'ri va o'z vaqtida hisobga olish yutuq va kamchiliklarni aniqlashga imkon beradi.

Hisobga olishning 3 turi farqlanadi: dastlabki, joriy va yakuniy.

Dastlabki hisobga olishda trener shug'ullanuvchilarning yoshi, salomatlik holati va maxsus tayyorgarlik darajasini bilishi lozim.

Joriy nazorat mashg'ulot davomida tizimli ravishda doimiy olib boriladi. Mashg'ulotlarga qatnashish, dastur talablarini o'zlashtirish, sport talablarini bajarish va musobaqada ko'rsatilgan natijalar qayd qilib boriladi.

Yakuniy nazorat mavsum so'ngida o'tkaziladi. Olingan ma'lumot natijalari, tayyorgarliklarning borishi unga zarur o'zgartirishlar kiritish imkonini beradi. Bunda mikrotsikllarga, nagruzkaning tarkibiy qismlariga, vosita va uslublarni tanlashga eng asosiy e'tibor qaratiladi.

Barcha ma'lumotlar o'quv-trenirovka mashg'ulot ishlarini hisobga olish jurnalida qayd qilib boriladi.

Jurnalning asosiy bo'limlari quyidagilardan iborat:

- shug'ullanuvchilar ro'yxati va ular haqidagi ma'lumotlar (tug'ilgan yili, ma'lumoti, ish va o'qish joyi, sport tasnifi, uy manzili);
- davomat;
- o'tilgan materiallarning mazmuni;
- o'zlashtirish (nazorat mashqlarini bajarish natijalari va boshqalar);
- musobaqalardagi ishtiroki va ko'rsatilgan natijalar.

Trenerning kundalik daftari barcha rejalarni, ta'lim - tarbiya ishlarini aks ettiruvchi asosiy hujjatdir.

Trener kundalik daftarining asosiy bo'limlari:

- shug'ullanuvchilar to'g'risidagi umumiy ma'lumot-lar;
- shug'ullanuvchilar davomati;
- tayyorgarlikning istiqbol rejasi;
- tayyorgarlikning yillik rejasi;
- tayyorgarlikning ish rejasi;
- o'tilgan mashg'ulotlar mazmuni;
- nazorat talablari va me'yorlari bo'yicha natijalar;
- musobaqalarda ko'rsatilgan natijalar;
- ish rejalarining bajarilishi;
- istiqbol rejasining bajarilishi.

Shug‘ullanuvchilar tomonidan olib boriladigan kundalik daftar ham muhim ahamiyatga ega bo‘ladi. Bu kundalik sportchining yutuq va kamchiliklarini tahlil qilib turish va o‘z-o‘zini nazorat qilib turish ko‘nikmasini shakllantiradi.

Shug‘ullanuvchining kundalik daftari quyidagi bo‘limlardan iborat bo‘ladi:

- shaxsiy ma‘lumotlar;
- jismoniy, texnik, taktik, psixologik va nazariy tayyorgarliklar tavsifi;
- istiqbol rejasi;
- yillik ish rejasi;
- ish rejasi;
- nazorat mashqlari va ko‘rsatilgan natijalar;
- musobaqalardagi ishtiroki va ko‘rsatilgan natija.

Yuqorida qayd etilgan o‘quv-trenirovka ishlarini hisobga olishni tashkil etish va ilmiy-uslub asosida o‘tkazish trenirovka va musobaqalarda yuqori samaralarga erishishga imkon beradi.

XULOSA

Xulosa qilib shuni aytishimiz mumkinki, voleybol sport turida sport seksiyasi ishini takomillashtirish maktab hamda kasb-hunar maktablari o‘quvchilarni yanada ko‘proq jalb qilish vositasi bo‘lib xizmat qiladi. Voleybol dunyoda eng taraqqiy etgan sport turlaridan biridir. Uning ommaviyligi shundaki, uning o‘yin qoidalarining soddaligi va maydonni jihozlanishi uncha qiyin bo‘lmaganligi voleybol xarakterini ko‘rsatadi. Bu o‘yinda o‘yinchi o‘zini – o‘zi nazorat qiladi va bu o‘yin barcha yoshdagi kishilar uchun ma‘qul kelishidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш: Ўқув қўлланма. Тошкент, 2005.— 176 с.
2. Аyrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. Jismoniy tarbiya institutlari va Oliy pedagogika bilim yurtlari uchun darslik. 2011. - 279b.
3. L.R Ayrapetyans, A.A. Pulatov. Voleybol nazariyasi va uslubiyati.. Darslik. Toshkent —« PRINTXPRESS » - 2011. 279 sahifa.
4. A.A. Pulatov. Voleybol nazariyasi va uslubiyati... Darslik. Toshkent “O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOTI” 2020. 449 sahifa.
5. Xasanov A.T., Qurbonov G‘.R., Hakimov S.X. Sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi (voleybol). O‘quv qo‘l. Farg‘ona. 2022 y. -202 s.
6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. М. “ФИС”. 1991.-238 с.
7. Goncharova O.V.Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini riojlantirish. T. O‘zDJTI nash. 2005y. -171 s.

8. Сулейманов, Д. С., & Гайратжан, У. Р. С. (2023). ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПИТАНИЯ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ. О'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(23), 42-48.

9. Xasanov, A. T., & Solijonovich, S. J. (2023). KASB-HUNAR MAKTABIDA VOLEYBOL SEKTSIYASI ISHINI TASHKILLASH SAMARADORLIGI. IJODKOR O'QITUVCHI, 3(29), 215-217.

10. Solijonovich, S. J. (2023). ZAMONAVIY VOLEYBOLDA HUJUM QILISH TEXNIKASI. Научный Фокус, 1(7), 570-574.

11. *Solijonovich, S. J. (2023). ZAMONAVIY VOLEYBOLDA TO'PNI O'YINGA KIRITISH TEXNIKASI. IMRAS, 6(6), 366-373.*

12. Solijonovich, S. J., & Xasanov, A. T. (2023). KASB-HUNAR MAKTABIDA VOLEYBOL SEKTSIYASI ISHINI TASHKILLASH SAMARADORLIGI. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(15), 117-122.

13. Solijonovich, S. J. (2023). ZAMONAVIY VOLEYBOLDA TO 'PNI UZATISH TEXNIKASI. PEDAGOG, 6(11), 14-18.

14. Sulaymonov Jaxongir Solijonovich. PROFESSIONAL TA'LIM MUASSASALARIDA VOLEYBOL BO'YICHA SPORT SEKTSIYALARINI TASHKIL ETISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH. (YOSH VOLEYBOLCHILARDA JISMONIY VA MAXSUS ISH QOBILİYATLARINI RIVOJLANTIRISHNING INNOVATSION METODLARI ASOSIDA). Научный Импульс, № 17(100), 66-69.

15. Abduraxmonov, S. (2023). GANDBOLCHILARNING SPORT TAYYORGARLIGI TIZIMI. Евразийский журнал академических исследований, 3(10), 195-197.

16. Abduraxmonov, S. (2023). GANDBOL SPORT TURINI RIVOJLANTIRISHNING DOLZARB MASALALARI. Инновационные исследования в современном мире: теория и практика, 2(25), 95-98.

17. Karimova, G. (2022). THE NEED AND FACTORS OF ORGANIZING INNOVATIVE ACTIVITY OF FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS. Science and Innovation, 1(8), 1238-1243.

18. Каримова, Г. (2022). ШАХМАТ-МАКТАБ ЎҚУВЧИЛАРИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛ РИВОЖЛАНИШИНИНГ ВОСИТАСИ СИФАТИДА. ТА'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI, 343-346.

19. Артиков , З., & Холматов, У. (2023). МАЛАКАЛИ БЕЛБОҒЛИ КУРАШЧИЛАРНИ МУВОЗАНАТ САҚЛАШ ФУНКЦИЯСИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ. Educational Research in Universal Sciences, 2(13), 79–83. Retrieved from.